

Salsa de Vegetales para el Verano

Tiempo de preparación : 15 minutos

Sirve: 6 Porciones

Todos los niños vendrán cuando sirvas esta salsa fresca en la mesa. Es fácil de preparar y está repleta de vegetales de verano.

Ingredientes

- 1 calabacín mediano
- 1 cebolla blanca mediana
- 3 tomates Roma
- 1 pimiento jalapeño (opcional)
- 4 dientes de ajo
- 1/2 taza de cilantro o perejil fresco, picado
- 1/2 cucharadita sal
- 1/4 taza de jugo de limón

Preparación

1. Enjuaga todos los vegetales y todas las hierbas con agua fresca antes de cortarlos o comerlos.
2. Corta el calabacín, la cebolla y los tomates Roma en trozos pequeños y colócalos en un recipiente mediano.
3. Debido a que el jalapeño* puede quemar la piel, un adulto debería quitarle las semillas y picarlo. Pica el ajo. Agrega el jalapeño y el ajo picados a la mezcla de tomate. *Si usas jalapeño, te recomendamos usar guantes de látex.
4. Incorpora el cilantro, la sal y el jugo de limón a la mezcla de tomates. Mezcla bien.
5. Enfría en el refrigerador al menos 30 minutos antes de servir.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	25	
Grasa total	0 g	
Proteinas	1 g	
Carbohidrato	6 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	198 mg	

*Los Porcentajes de Valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Notas

- Asa los vegetales antes de cortarlos y agregarlos a la salsa.
- En lugar de calabacín, en esta receta puedes usar 1 taza de calabaza amarilla o pepino.
- Agrega sandía, duraznos o piña para preparar una salsa de frutas para el verano.
- Sírvela con vegetales cortados o chips de pita integrales, o como salsa para pollo o pescado asados a la parrilla.

Muestras para la demostración de alimentos: Ofrece porciones de 1/8 de taza en una taza pequeña. Rinde 24 porciones.

Summer Food, Summer Moves (FNS-607)